

Aufgerichtet zum Himmel,
verwurzelt in der Erde,
inmitten das Herz,
das ist der Mensch.

Alle Gruppen sind offen für Neue. Sie finden über das Jahr verteilt in 3 Abschnitten statt. Die Abschnitte sind einzeln belegbar, Einstieg ist jederzeit möglich.

Qigong morgens auf den Schillerwiesen

In der erwachenden Natur fühlen wir uns gehalten zwischen Himmel und Erde.

Regelmäßige Übungsstunde (15€) von April bis Oktober
(offen für alle) 6.30 – 7.30 Uhr

Meditation und Qigong am Morgen

In der Meditation erleben wir uns in einem inneren Raum und dehnen uns in ihm aus in der Bewegung. So verbinden sich Innen und Außen.

dienstags 8.30 – 10.00 Uhr, Ewaldstr. 79

Die folgenden Kurse finden im
Butoh-Zentrum, Geismar Landstr. 95 statt.

Qigong am Abend

Die ordnende Kraft der sanften Bewegung führen zu Ruhe und Klarheit. Körper und Geist treten in Verbindung.

mittwochs 18.00 – 19.30 Uhr

Taijiquan, 24er Form

Steigen und sinken, öffnen und schließen, in der Mitte gehalten: Bewegung und Ruhe bringen das Fließen hervor.

dienstags 18.00 – 19.30 Uhr

Taijiquan, 42er und andere Formen

Die vielfältigen Möglichkeiten im Ausdruck entspringen aus der inneren Bewegung. So erfahren wir uns in unserem Wesen.

mittwochs 20.00 – 21.30 Uhr

3. – 8. Oktober 2022 Kranichtage am Plauer See

In jedem Herbst erleben wir die Gemeinschaft der Kraniche in einer weiten stillen Landschaft und lernen von ihren anmutigen Bewegungen und ihrer Lebensfreude. In diesen Tagen finden wir Ruhe und Innerlichkeit.

Qigong und Meditation im Eintauchen in die Natur,
Vogelbeobachtung, 300 €

Das Wesen der Natur zu kennen und zu erkennen,
in welcher Beziehung das menschliche Wirken dazu
stehen muss: das ist das Ziel.

(Zhuang Zi)

Qigong-Reihe zu den 5 Elementen im SOBI in Münster

Mit Qigong, Taiji und Meditation durch die
Wandlungsphasen der Jahreszeiten

Info und Anmeldung über das Sozialpädagogische Bildungswerk
Münster: [sobi-muenster.de/bildungsangebote/gesundheits-
entspannung/gesundheitskurse/fuenf-elemente-wandlungsphasen](http://sobi-muenster.de/bildungsangebote/gesundheits-
entspannung/gesundheitskurse/fuenf-elemente-wandlungsphasen)

- 27./28. August 22 Erde – Spätsommer: Nährende Kraft
5./6. November 22 Wasser – Winter: Grundlage allen Lebens
4./5. März 23 Holz – Frühling: Neubeginn, Wachsen
3./4. Juni 23 Feuer – Sommer: Lebensfreude, Öffnung nach
oben und außen
30.Sept./1. Okt. 23 Metall – Herbst: Abschied, Integration von
Erfahrungen

Keine Vorkenntnisse erforderlich, alle Seminare sind einzeln
buchbar.

5 Nachmittage zu den Wandlungsphasen

samstags 15.00 – 18.00 Uhr

19. Februar Ruhe und Bewegung
23. April Neubeginn und Wachsen
18. Juni Blühen und Ausdehnen
17. September Harmonie und Gemeinschaft
12. November Stille

Die Samstage sind offen für alle, auch für Menschen, die noch
keine Erfahrungen mit Qigong oder Meditation gesammelt haben.

Info und Anmeldung

Michaele Klute

seit 1990 Lehrerin für Qigong und Taijiquan

seit 2006 Dozentin für Qigong beim SOBI

(Sozialpädagogisches Bildungswerk) in Münster.

Seit 1995 Heilpraktikerin für Chinesische Medizin (Akupunktur
und Kinderakupunktur) und energetische Heilweisen

Ewaldstraße. 79, 37075 Göttingen

michaele.klute@gmx.de

www.heilung-und-bewegung.de

0551 59134

0157 31313634

Bankverbindung: IBAN DE 70 2605 0001 0046 3018 67

SWIFT-BIC: NOLADE21GOE